



2020.12.14

保健室

教室にもストーブが入り、本格的な冬となりました。

体調を崩しやすい時期です。感染症予防対策に栄養をしっかり摂り、睡眠をたっぷりとり、適度な運動で感染症への抵抗力を高めましょう！！

風邪症状や発熱がある場合には、必ず学校に相談をして下さい。

また、必ず病院受診をしましょう！



12月1日は世界エイズデーでした。

11月6日にエイズ予防講演会を行いました。HIV（エイズを引き起こすウイルス）とエイズ（HIVによって免疫力が弱まってしまった状態）の違いについて学びました。正しい知識を持つておくことが一番の予防です。学んだ内容のおさらいをして、もう一度知識の確認をしましょう。

- ・HIV/エイズは遺伝しない
- ・他の性感染症にかかると HIV に感染しやすくなる
- ・性行為で感染する(日常生活では感染しない)
- ・早期発見、早期治療でエイズの発症を遅らせることができる
- ・HIV に感染していても、エイズになっても子どもを授かることをあきらめる必要はない
- ・HIV に感染しているかどうかを保健福祉事務所で「無料」・「匿名(名前を明かさない)」で受けることができる
- ・予防は、性行為をしないことと性行為をする場合はコンドームを正しく使用すること



性的同意ってなんだろう？

「紅茶を飲む？」と聞いて…

- ・相手が「いない」と言った
- ・最初は「いる」と言ったけど、用意をしている間に気分が変わって「いない」と言った



こんなときではいけないこと

相手に無理やり紅茶を飲ませたり、飲まないことを責めたりしては絶対にいけません。

また、先週末は「飲みたい」と言った相手が、今日も同じように飲みたいとは限りません。この場合も、無理やり飲ませてはいけません。



これは、同意のないセックスを紅茶に例えたお話の一部です。イギリスの警察が作成したもので、日本語版もあります。「性的同意」、きちんと理解できていますか？



新型コロナウイルス感染症 最大限に予防しましょう！！



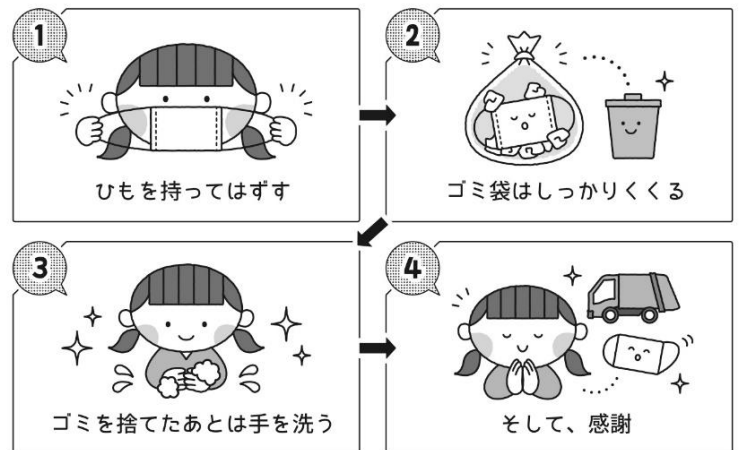
12月に入り、唐津でも感染者が報告されています。これから、感染が広がる危険があります。

こまめな手洗い・アルコール消毒・マスク着用・三密をさける この4つについて再度意識を高めましょう！

❗ ウイルスの入り口は **目・鼻・口**



❗ マスクの捨て方 ➡



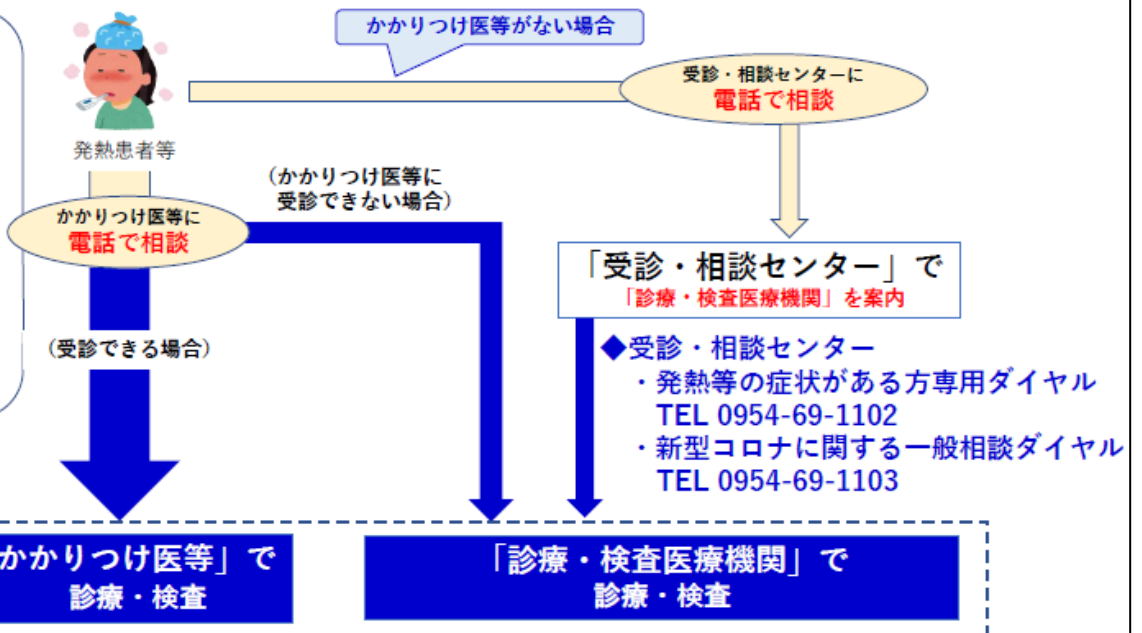
発熱・風邪症状で受診するときには下の表にしたい、受診しましょう！

季節性インフルエンザとの同時流行に備えた医療提供体制

11月1日からは、発熱等の症状がある場合には、まずは、かかりつけ医等、地域の身近な医療機関に電話で相談してください。

【注意事項】

- ① **受診前に必ず電話相談し、**来院時間を決定
- ② 来院時間を遵守、**マスクをした上で来院**
- ③ **公共交通機関以外を利用し受診**



眠れないあなたへ

ぐっすり 快眠の コツ

眠れないを
解消！

快眠のコツ

快眠のためにできることはたくさんあります。次の中から、始められそうなことを試してみましょう！ 自分にあった「眠くなる方法」を見つけてみるのもいいですね。

1 適度に運動する

ほどよい体の疲れは心地よい眠りにつながります。日中に軽く汗ばむ程度の運動をめざしましょう。



2 寝る・起きる時間を一定に

夜ふかしや寝坊、昼寝のしすぎは体内時計を乱すので注意。毎日同じ時刻に寝る・起きるのを習慣に。



3 睡眠時間にこだわらない

睡眠時間には個人差があります。「〇時間眠る！」と厳しい目標を立てなくてもOK。

4 太陽の光を浴びる

体内時計を調整する働きがある太陽の光。早朝に浴びると、自然と夜に眠くなります。



5 自分流のストレス解消法を

ストレスは眠りの大敵。音楽・読書・スポーツなど自分に合った趣味を見つけて上手に気分転換を。

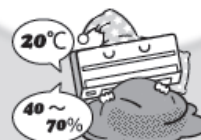
6 寝る前に心身をリラックス

ぬるめのお風呂にゆっくり入ったり、音楽や読書など好きなことに触れる時間をつくったりしましょう。



7 眠りやすい寝室をつくる

寝具や照明を自分に合ったものに。睡眠には室温20℃前後、湿度40～70%くらいがよいといわれています。



長期間なら「不眠症」かも？

眠れない夜が1カ月以上続く場合は要注意。日中に不調が現れているなら「不眠症」という病気かもしれません。

原因はストレス、心や体の病気、薬の副作用などさまざま。原因に応じた対処が必要なので、保健室や専門医に相談を。

こんな影響が…

意欲・集中力の低下

頭が重い

めまい

やる気がでない

倦怠感

食欲不振

など



最近、眠れていますか？

「眠ろうとしても眠れない」という経験、きっとありますよね。心配なことがあるとき、テストや試合の前、寝る前にスマホを触ってつい…。

いろんな原因があると思いますが、成長期のみなさんにとって睡眠は大切な時間です。

こんなことはありませんか？

- ☐ 寝つきがわるい
- ☐ 夜中に何度も目が覚める
- ☐ 一度起きた後、なかなか寝つけなくなる
- ☐ 早朝に目が覚めてしまう
- ☐ 睡眠時間のわりに熟睡感が感じられない

一つでもチェックがついたら

快眠のコツを試してみよう！



寝だめはいけないの？

休日にまとめて寝たからといって、次の週から少ない睡眠時間で元気に過ごせるわけではありません。「睡眠」を「ためる」ことはできないのです。その上、朝起きるタイミングがずれてしまうので、眠くなる時間も不安定に。起床時間はなるべく毎日同じにしましょう。